



# CHE COSA METTO NEL PIATTO?

STUDIO DELLE NECESSITA' NUTRIZIONALI DEI BAMBINI E DEI RAGAZZI ATTRAVERSO IL MODELLO MATEMATICO BFMNU.

*"Se potessimo dare ad ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo né poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute" - Ippocrate (460-377 a.C.)*

## INCONTRO PUBBLICO

Istituto Sperimentale Rinascita A. Livi"

giovedì 5 maggio 2011 ore 20-22

### **Saluti e moderazione**

Prof.ssa Clara De Clario

### **Che cosa mangiamo e qualità dei cibi -**

Dr. Miodini - agronomo

### **Qualità e sicurezza alimentare -**

Dr. Ghigliotti - agronomo

### **Aspetti psicologici della nutrizione - il peso della pubblicità nelle scelte alimentari e le etichette -**

Dr. Ciuti - psicologo

### **Presentazione del progetto "studio delle necessità nutrizionali dei bambini e ragazzi attraverso il modello matematico BFMNU"**

Dr.ssa Lattuada - nutrizionista

L'importanza di una corretta alimentazione è ormai di dominio pubblico, ma che cosa si intende ?

Che cosa ci fa scegliere che cosa mettere nel piatto? Sapere quali siano le proprie necessità nutrizionali?

Scelgo un alimento sapendo le sue proprietà e la sua qualità?

Quanto sono bombardato di informazioni e quanto sono ingannevoli?

**Ma qual è la "giusta" quantità e qualità di nutrimento da dare?**

Durante la serata cercheremo di dare risposte adeguate a questa e ad altre domande fondamentali.

# **CHE COSA METTO NEL PIATTO? INFORMAZIONE SULLA NUTRIZIONE**

**5 maggio 2011**

Istituto Sperimentale Rinascita A. Livi Milano

Report interventi e profili dei relatori

## **Che cosa mangiamo e qualità dei cibi**

Dr. Marzio Miodini

Le industrie alimentari, cosa succede negli allevamenti e l'etica dell'agroindustria.

Come leggere le etichette degli alimenti e saper leggere tra le righe per poter valutare la qualità dei prodotti.

Come vengono allevati gli animali e quali sono le priorità degli allevatori nella gestione dell'azienda zootecnica.

Dr. Marzio Miodini: Agronomo, laureato in Scienze della Produzione Animale, Dottorato in Zootecnica, si occupa di allevamenti e benessere animale, progettazione di strutture e impianti per gli allevamenti e l'agroindustria.

## **Qualità e sicurezza alimentare**

Dr. Massimo Ghiotti:

I cibi delle mense sono sicuri?

La qualità e la sicurezza alimentare nella ristorazione collettiva.

Gestione degli ingredienti, preparazione, tracciabilità degli alimenti.

Dr. Massimo Ghiotti: Agronomo, laureato in Scienze della Produzione Animale, Master in Produzioni Biologiche, lavora come agronomo, tecnologo alimentare e come consulente in sistemi di gestione della qualità e della sicurezza alimentare per industrie alimentari e ristorazione collettiva.

## **Aspetti psicologici della nutrizione – il peso della pubblicità nelle scelte alimentari e le etichette**

Dr. Francesco Ciuti

Il cibo, aldilà della pura funzione di sopravvivenza in quanto fonte di nutrimento, ha un grande valore psicologico sia per l'individuo, a partire già dai primi istanti della vita neonatale, sia per la società, che lo pone spesso come elemento centrale di ricorrenze e cerimonie.

Visto il ruolo primario che il cibo riveste nella vita di ciascuno e l'enorme volume d'affari legato al mercato dell'alimentazione, le industrie e le multinazionali si dedicano da anni allo studio di strategie utili a far aumentare i consumi, soprattutto di alimenti a basso costo e, conseguentemente, di scarsa qualità (fast-food). A ciò è possibile ovviare con una corretta informazione, rivolta tanto ai genitori quanto ai ragazzi, che permetta dunque a ciascuno di scegliere con consapevolezza per il benessere proprio e dei propri cari.

Dr. Francesco Ciuti: psicologo clinico, counselor e psicoterapeuta ad orientamento psicodinamico con la Procedura Immaginativa. Si occupa di consulenza e formazione in ambito aziendale e scolastico. Lavora nei servizi di sostegno integrato alla famiglia, in particolare ADM (Assistenza Domiciliare Minori) e ADH (Assistenza Domiciliare Handicap), presso la Cooperativa Nuovi Orizzonti di Milano. Come libero professionista svolge attività di counseling, sostegno psicologico e psicoterapia presso l'Istituto di Psicologia Clinica "Psiche e Immaginario" di Milano.

## **Presentazione del progetto "studio delle necessità nutrizionali dei bambini e ragazzi il modello matematico BFMNU**

Dr.ssa Debora Lattuada

Ciascun essere umano è differente dagli altri e necessita quindi di una particolare qualità e quantità di sostanze nutritive per funzionare bene. Il modo in cui ciascuno di noi utilizza le sostanze nutritive è detto "metabolismo".

Il metodo BFMNU (Biologia-Fisiologia Modellistica della Nutrizione Umana) permette di studiare il metabolismo avvalendosi di un modello matematico, che consente di calcolare le "velocità" metaboliche con le quali una persona sta funzionando. Il Professor Pietro M. Boselli, oggi docente dell'Università degli Studi di Milano del corso di laurea magistrale in Biologia applicata alle Scienze della Nutrizione, per primo nel mondo ha pensato ed introdotto tale metodologia nello studio dell'alimentazione e della nutrizione.

Dr.ssa Debora Lattuada: nutrizionista, laureata in Scienze Biologiche, specializzazione in Endocrinologia Sperimentale, dottorato in Scienze Endocrinologiche e Metaboliche e ha frequentato il corso di aggiornamento in Biologia-Fisiologia Modellistica della Nutrizione Umana.